



ಯಕ್ತಗೊಂದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಕೊಲೆಸ್ತ್ರಾಲ್ ಇದೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾದ ತಕ್ಷಣ ಜನ ಕೊಬ್ಬಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮೂಲಕ ಕೊಲೆಸ್ತ್ರಾಲ್ ಹದ್ದುಬಿಸ್ಕಿಗೆ ತರುವುದು ಅವರ ಆಕಾಂಕ್ಷೆ. ಆದರೂ ಕೊಲೆಸ್ತ್ರಾಲ್ ತನ್ನ ದಾರಿ ತಾನೇ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಅದೇ ರೀತಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದೊಡನೆ ಸಕ್ಕರೆ ಬದಲು ಬೇರೆ ಏನನ್ನೋ ಹುಡುಕುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಕೇವಲ ಶೇ 50ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಬೇಕಾಗಿದ್ದನ್ನು ತುಂಬುವ, ಬೇಡವಾದ್ದನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ದೇಹ ಎನ್ನುವುದು ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಅಲ್ಲ.

ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಧಿಕ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಯಕ್ತತ್ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಅಗ್ರಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ತ್ವಚೆಯ ಬಣ್ಣ ಹಾಗೂ ಹೊಳಪು, ದೇಹದ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಾದ ಕೊಬ್ಬು ಹಾಗೂ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಯಕ್ತತ್ ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತದೆ.

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪಚನಕ್ರಿಯೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿರಲು ಯಕ್ತತ್ ತನ್ನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕಷ್ಟೇ. ಕರಳುಗಳಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಭಾಗದಷ್ಟು ಆಹಾರ ಪಚನವಾದ ನಂತರ ಇನ್ನುಳಿದ ಕಾರ್ಯ ಯಕ್ತತ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲಿದೆ. ಯಕ್ತತ್ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಸದೃಢವಾಗಿದ್ದರೆ ಎಂಥದ್ದನ್ನಾದರೂ ತಿಂದು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ದುರ್ಬಲ ಯಕ್ತತ್ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡಲಿದೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆ, ಆಫ್ರಿಕಾದ ಜನತೆ ತಿನ್ನ ಮಾಂಸ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೂ ಅವರಿಗೆ ಕೊಲೆಸ್ತ್ರಾಲ್ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವರಿಗೆ ಮಂದಿ ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ಮಾಂಸ ತಿಂದರೂ ಕೊಲೆಸ್ತ್ರಾಲ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅವರು ತಿನ್ನುವ ಬಹುತೇಕ ಆಹಾರಗಳು ಹೆಚ್ಚು ರಾಸಾಯನಿಕ ಹಾಗೂ ಕೀಟನಾಶಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಮದ್ಯ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮವಿಲ್ಲದ ಜೀವನ, ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಮೆಟ್ಟಿಲು ನಗರಗಳ ಜೀವನ ಕೊಲೆಸ್ತ್ರಾಲ್ ಏರಿಲು ಮತ್ತೊಂದು ಕಾರಣ. ಕೊಬ್ಬು ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆ ರಹಿತ ಆಹಾರ ತಿನ್ನುವುದೇ ಮುಖ್ಯ ಎನ್ನುವ ಬದಲು ಬಲಶಾಲಿ ಯಕ್ತತ್ ಕಾಪಾಡುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಎರಡು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಡಬೇಕು.

ಒಂದು: ಯಕ್ತತ್‌ಗೆ ಹಾನಿಯಾಗಬಲ್ಲ ವಸ್ತು ಅಥವಾ ಆಹಾರಗಳಿಂದ

ದೂರವಿರುವುದು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಮದ್ಯ, ಅತ್ಯಧಿಕ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷಧ, ಹಾಗೂ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದಾಗ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಇಲ್ಲದೆ ಔಷಧ ಸೇವನೆ. ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಿಂಪಡಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ, ಕುರುಕಲು ತಿಂಡಿಗಳ ಸೇವನೆ ಸ್ಥಗಿತಗೊಳಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಎರಡು: ಯಕ್ತತ್ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವಂತಹ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಚಾರ್ಜ್ ಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ನಿತ್ಯ ಎರಡು ಚಮಚ ಲೋಳೇಸರ ರಸ ಕುಡಿಯುವುದು. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ರಸ ಅಥವಾ ದಿನಕ್ಕೊಂದು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ತಿನ್ನುವುದು. ಆಯಾ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ತರಕಾರಿಗಳ ರಸ, ತಾಜಾ ಸೊಪ್ಪುಗಳಾದ ಪಾಲಕ್ ಮೊದಲಾದ ಸೊಪ್ಪುಗಳ ಸೂಪ್ ಸೇವನೆ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಸೇವನೆ, ಬಾರ್ಲೆ ನೀರು, ಕೆಂಪು ಅಕ್ಕಿ, ಎಳನೀರು ಸೇವನೆಯಿಂದ ಯಕ್ತತ್ ಆರೋಗ್ಯದ ಜತೆಗೆ ದೇಹವೂ ಸುಸ್ಥಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆ? ಕಪ್ಪು ಚಾಕಲೇಟ್ ತಿನ್ನಿ

ಚಾಕಲೇಟ್ ತಿಂದರೆ ದೇಹದ ತೂಕ ಏರುವುದು ಎನ್ನುವ ನಂಬಿಕೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಲವಾಗಿ ಬೇರೂರಿದೆ. ಆದರೆ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಚಾಕಲೇಟ್ ದೇಹದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ, ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದವರು ವಿಸ್ಕೋರಿಯಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಂಶೋಧಕೆ ಲಿಲ್ಲಿ ಸ್ಕೊಜಾನೊವ್ಸ್ಕಾ.

ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಚಾಕಲೇಟ್ ಅದರಲ್ಲೂ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದ ಹೆಚ್ಚು ಕಹಿ ಇರುವ ಚಾಕಲೇಟ್ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮವಂತೆ. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಬಹುತೇಕ ಚಾಕಲೇಟ್‌ಗಳು ಶೇ 75 ರಿಂದ 85ರಷ್ಟು ಕೊಕೊ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳು ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಹಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಸಿಹಿಯಾಗಿರುವ ಮಿಲ್ಕ್ ಚಾಕೋಲೇಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಕೊ ಪ್ರಮಾಣ ಬಹಳಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಕಪ್ಪು ಚಾಕೋಲೇಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಆಂಟಿ ಲೈಪಿಡೆಮ್, ಎಪಿಕ್ಯಾಚಿನ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿ. ಕೊಕೊ ಚಾಕೋಲೇಟ್‌ನ ತಯಾರಿಕೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಪದಾರ್ಥ. ಇದರಲ್ಲಿ ಆಲ್ಫಲ್ಫೆಡ್ ಥೆಬ್ರೊಮೈನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ಒದಗಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿವಾರಿಸಲಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ವಾದ.

■ ಇಎಸ್‌ಎಸ್

ನಕ್ಕುಬಿಡಿ...!



ರಾಮ ಧನುಷನ್ನು ಮುರಿದ; ಸೀತೆ ದೌಡಾಯಿಸಿಕೊಂಡು ಆತನ ಬಳಿ ಬಂದಳು. ಕೃಷ್ಣ ಕೊಳಲು ಊದಿದ; ರಾಧೆ ಓಡಿಬಂದಳು. ನಾನು ಬರಿ ವಿಶಲ್ ಹಾಕಿದೆ; ಅಪ್ಪಕ್ಕೆ ಅವಳು, ದೊಣ್ಣೆ ಹಿಡಿದು ಕೊಂಡಿದ್ದ. ಅವರಪ್ಪನನ್ನು ಕರಕೊಂಡು ಬಂದಳು.

★★★

ಗಾಂಧೀಜಿಯವರು ಹೋದರು; ನೆಹರೂ ಅವರೂ ಸತ್ತರು; ಸುಭಾಷ್ ಚಂದ್ರ ಬೋಸ್‌ರ ಪತ್ನಿಯೂ ಆಗಲಿಲ್ಲ; ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಸರಿಯಿಲ್ಲ; ಈ ದೇಶದ ಗತಿ ಮುಂದೇನಾಗುತ್ತೋ ಏನೋ ಆ ದೇವರಿಗೇ ಗೊತ್ತು.

★★★

ಜೀವನ ವಿರೋಧಾಭಾಸದ್ದು. ನೀವು ಇಷ್ಟ ಪಟ್ಟಿದ್ದು ನಿಮಗೆ ಸಿಗೋಲ್ಲ (ಪ್ರೀತಿ) ನಿಮಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದನ್ನು ನೀವು ಎಂಜಾಯ್ ಮಾಡೋಕ್ಕೆ ಆಗೋಲ್ಲ (ಮದುವೆ) ನೀವು ಎಂಜಾಯ್ ಮಾಡೋದು ಪರ್ಮನೆಂಟ್ ಅಲ್ಲ (ಗರ್ಲ್ ಫ್ರೆಂಡ್) ಪರ್ಮನೆಂಟ್ ಆಗಿರೋದು ಬೋರಿಂಗು! (ಹೆಂಡತಿ).



ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯ ಅಂತ್ಯ ಸಂಸ್ಕಾರ ಮಾಡಿ ಮನೆಗೆ ಹಿಂದಿರುಗುತ್ತಿದ್ದಾಗ. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಮಿಂಚು ಕಾಣಿಸಿತು, ಗುಡುಗು ಆರ್ಭಟಿಸಿತು; ಮಳೆ ಧೋ ಎಂದು ಸುರಿಯಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಆಗ ಆ ದುಃಖಿತಪ್ಪ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಆಕಾಶದತ್ತ ದೃಷ್ಟಿ ಹರಿಸುತ್ತ, 'ಕೊನೆಗೂ ಮೇಲಕ್ಕೆ ತಲುಪಿದಳು ಅಂತ ಕಾಣುತ್ತೆ; ಇನ್ನು ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿರಬಹುದು!' ಎಂದ.

★★★

ಗಂಡ, ಹೆಂಡತಿಯ ಮಡಿಲಲ್ಲಿ ತಲೆ ಹಾಕಿ ಮಲಗಿದ್ದ. ಆಗ ಹೆಂಡತಿ, 'ಈಗ ಹೇಗೆ ಅನ್ನಿಸ್ತಾ ಇದೆ?' ಎಂದು ಕೇಳಿದಳು.

ಗಂಡ: 'ಎಷ್ಟು ಶೇಷನಾಗನ ಮಡಿಲಲ್ಲಿ ಮಲಗಿದ ಹಾಗಿದೆ.'

-ಎಸ್. ವಿಶ್ವನಾಥ, ಮಂಡ್ಯ

